



Gebratener Vollkornreis mit Spiegelei

pikant mit roter Currysauce und Ananas



ca. 25min



2 Personen

Gebratener Reis ist eines dieser Gerichte, die so simpel und doch so schmackhaft sind, dass man sich glatt fragt, warum man da nicht selbst draufgekommen ist. Tja, diesmal waren wir einfach schneller: Unsere Variante wird mit Natureis, Paprika und Lauch gemacht. Süße Ananas, pikante rote Currysauce und aromatischer Koriander verleihen dem Ganzen zusätzlich Geschmack – aber die Krönung ist das Spiegelei! Einfach lecker!

Was du von uns bekommst

- 200g Express-Natureis
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Ananas
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Packung rote Curtypaste
- 2 Bio-Eier³
- 10g Koriander
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 626kcal, Fett 17.8g, Kohlenhydrate 93.5g, Eiweiß 18.4g



1. Zutaten vorbereiten

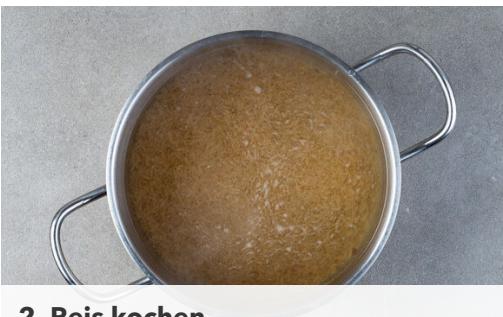
In einem kleinen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Ananas** in ein Sieb abgießen, dabei den **Saft** auffangen.



4. Spiegeleier braten

Die **Eier** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten.

Tipp: Wer möchte, dass das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel und brät die **Eier** 5-6Min.



2. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 8-10Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Koriander schneiden

Den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden.



3. Gemüse braten

Den **Lauch** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Mit 1 kräftigen Prise Salz würzen, die **1/2 der Curtypaste** sowie die **Ananas** hinzufügen und ca. 1Min. mitbraten. Anschließend vom Herd nehmen.



6. Reis zugeben

Den gegarten **Reis** mit der **Sojasauce** und **1-2EL Ananassaft** in die große Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. erwärmen. Mit Salz abschmecken. Den **Reis** mit dem **Gemüse** und der **Ananas** auf Teller verteilen, die **Spiegeleier** darauf anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.